

補鈣：每天究竟應該補多少鈣？

鈣是支持人體生命的重要元素，它維持肌肉包括心臟的正常運行和保證細胞膜功能，參與凝血並促進酶活性和激素分泌，構成骨骼和牙齒。人體一旦缺鈣，可導致許多疾病。可是，每天究竟應該補多少鈣，是一個容易令人迷惑的問題。眾所周知，世界衛生組織和各個發達國家衛生部門推薦，成人每天的鈣攝入量應該在 500mg 至 1000mg，對於特殊人群比如更年期婦女，可以達到 1500mg 甚至更高。所以，經常可以看到有人按照這個標準購買鈣劑，非要鈣劑量高於 500mg 才滿足，以為鈣含量越高越好，其實這是一個很大的誤區。

鈣的攝入量和補鈣的量是兩個完全不同的概念。比如，根據 WHO《嬰幼兒營養指南》，0-6 個月的嬰兒每天應攝入 300 毫克鈣，如果你認為這個時期嬰兒每天應該補鈣 300 mg，那就大錯特錯了。實際上，如果是母乳餵養，嬰兒根本就不需要補鈣，因為母乳中含有至少 300 毫克鈣，已經達到 WHO 的要求。各國衛生機構所說的“鈣攝入量”包括膳食中的鈣，這是膳食營養學的概念。當你使用“鈣攝入量”這個概念計算需要補多少鈣，需要減去你膳食中的鈣，才是你需要補鈣的量。

鈣是各種生命活動必需的元素，所以，很多食物中也富含鈣。比如，一杯 245 克脫脂牛奶含鈣 300 毫克，100 克幹海帶含鈣 625 毫克，半杯豆腐含鈣 258 毫克，100 克白芸豆含鈣 322 毫克，100 克堅果含鈣 540 毫克。其他常見的食材也都富含鈣，比如，乳酪等乳製品、海鮮，豆製品和蔬菜。事實上，在發達國家中，達到推薦鈣攝入量並不難。所以，發達國家衛生部門對於補鈣劑量的要求遠遠低於“鈣攝入量”。比如，加拿大衛生部推薦成人每天服用鈣劑的最低劑量只是 65 毫克而已，這就是根據國民平均膳食鈣攝入量制定出來的。

如果考慮到膳食鈣，你也許發現你其實已經吃了足夠多的鈣，為什麼還要補鈣呢？原來，真正的問題不是吃了多少鈣，而是吃入的鈣有多少被人體吸收，因為，鈣只有被人體吸收以後才有效果。不吸收的鈣，反倒會對身體造成傷害。比如常見的補鈣副作用大便乾燥，就是因為不吸收的鈣形成的沉澱吸收了腸道內的水分而形成便秘，胃部不適（食欲不振或者胃疼）是因為有些鈣劑大量消耗胃酸的緣故。所以，選擇鈣劑首先要考慮吸收率，然後才是鈣含量。

鈣劑發展已經有上百年歷史，其發展方向就是提高鈣吸收率和降低副作用。當代鈣劑研究最大的突破是氨基酸螯合鈣。它是根據獲得諾貝爾獎的螯合理論開發出來的最新一代鈣劑。螯合鈣是水溶性鈣和氨基酸通過螯合鍵形成的分子鈣，鈣直接經過腸道管壁上豐富的氨基酸通道被人體吸收，將鈣吸收部位從十二指腸擴大到整個腸道，所以吸收率達到 90% 以上。寶力鈣的吸收不需要維生素 D 參與，尤其適合肝腎功能下降的中老年服用。鈣在螯合結構保護下，不消耗胃酸，不生成沉澱和結石，具有高效安全的特點。

目前，在北美唯一獲得政府認證的新一代氨基酸螯合鈣是加拿大寶力藥業出品的寶力鈣。它是利用優質天然水溶性鈣和天門冬氨酸在專利條件下形成穩定的螯合鈣。寶力鈣按照加拿大衛生部最高 GMP 標準生產，效果、安全性和品質都通過

了加拿大衛生部的嚴格審查,是目前北美唯一獲得政府認證批准的新一代鈣劑
(批准號 NPN80000413)。